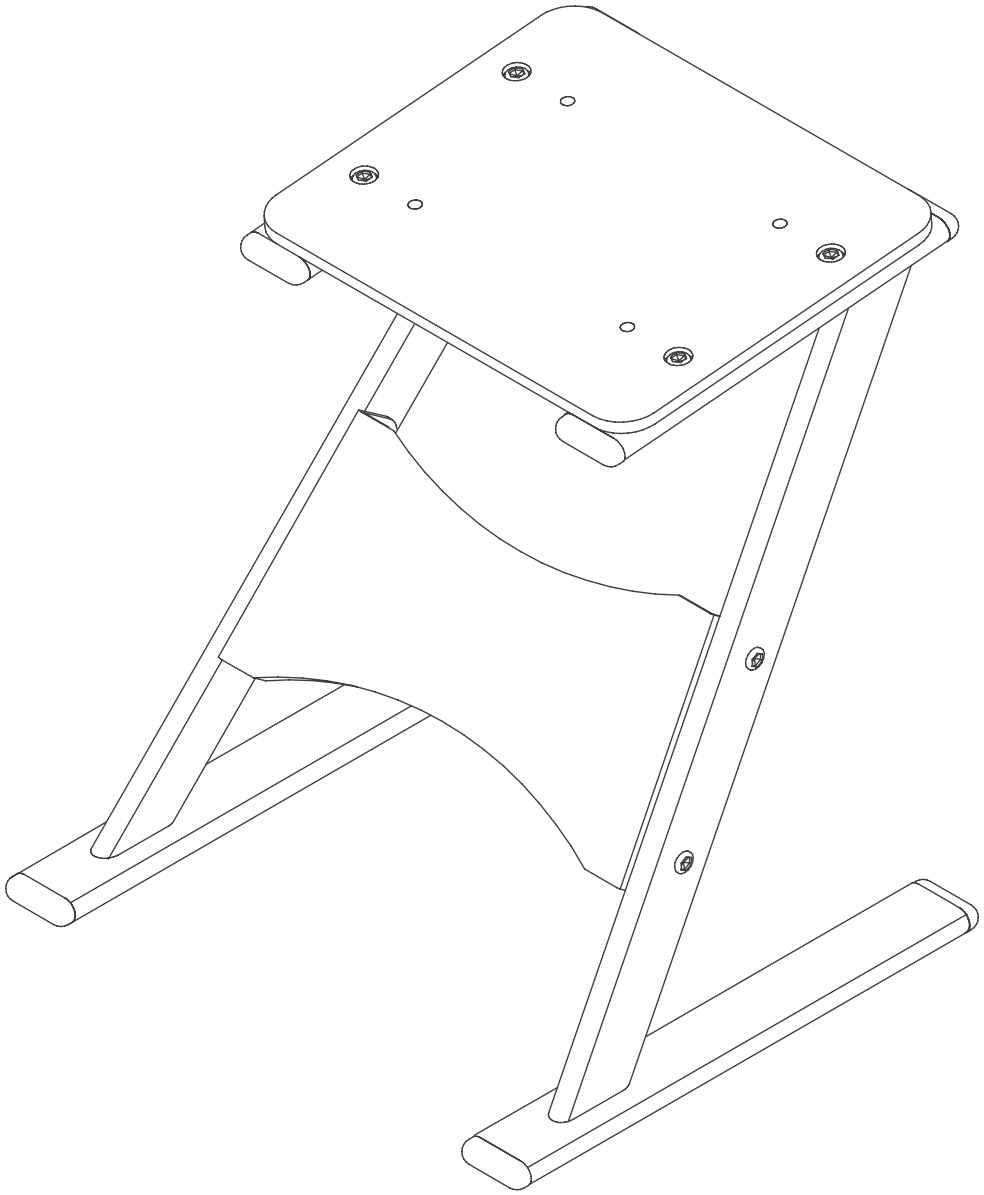
SUPPORT D’HALTERES



MANUEL D’INSTRUCTIONS

1// INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lisez toutes les instructions avant l'utilisation

AVERTISSEMENT: Afin de réduire le risque de blessures graves, lire la suite des précautions importantes avant d'utiliser le SUPPORT D'HALTERES.

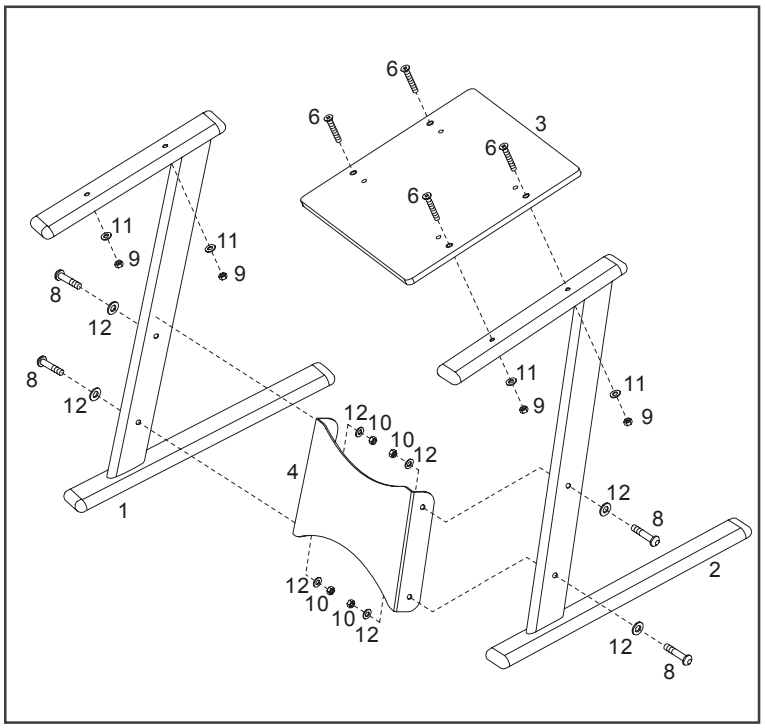
Précautions importantes

1. Lire le manuel d'instruction attentivement avant d'utiliser le SUPPORT D'HALTÈRE.
2. Gardez les enfants éloignés du SUPPORT D'HALTERES. Ne permettez pas au enfants d'utiliser ou de jouer autour du SUPPORT D'HALTERES. Gardez les enfants et les animaux à distance durant l'entrainement.
3. Assurez-vous que l'haltère repose correctement sur son plateau.
4. Ne tentez jamais de régler le poids de l'haltère lorsque celui-ci n'est pas sur son plateau.
5. Inspectez le SUPPORT D'HALTÈRE pour des pièces endommagées avant d'utiliser le SUPPORT D'HALTÈRE.
6. Resserrez ou remplacez toutes pièces desserrées avant d'utiliser le SUPPORT D'HALTÈRE.
7. Avant l'exercise, assurez-vous que les sélecteurs de poids sont bien verrouillés en place. Si un poids se décroche, il peut entrainer des blessures graves.
8. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercice. Si, au cours de votre session d'exercise, vous vous sentez faible, étourdi ou avez de la douleur, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin.
9. Choisissez une session d'entrainement qui correspond bien à votre état physique actuel. Vous devez connaitre vos limites physiques et adapter vos sessions à ces limites.
10. Ne portez pas des vêtements lâches ou ballants lorsque vous utilisez le SUPPORT D'HALTÈRE.
11. Le SUPPORT D'HALTÈRE est conçu pour l'usage des consommateurs; il ne doit pas être utilisé à des fins commerciales.

AVERTISSEMENT: Avant de commencer avec un programme d'exercice, s'il vous plait consultez votre médecin de famille. Si, au cours de votre session d'exercice, vous vous sentez faible, étourdi ou avez de la douleur, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin de famille. Si les avertissements mentionnés ci-dessus ne sont pas obéis par le consommateur, le fabricant peut utiliser ceci comme défense contre réclamation de blessures, de dommages et de perte. On donne cet avertissement seulement pour assurer la sécurité des individuels qui utilisent ce produit.

2 / INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Retirez toutes les pièces de la boite et posez-les sur une surface plane. Vérifiez qu'il ne manque rien et que rien n'est endommagé. Ensuite, lisez les instructions afin d'éviter les erreurs de montage.



1re Étape

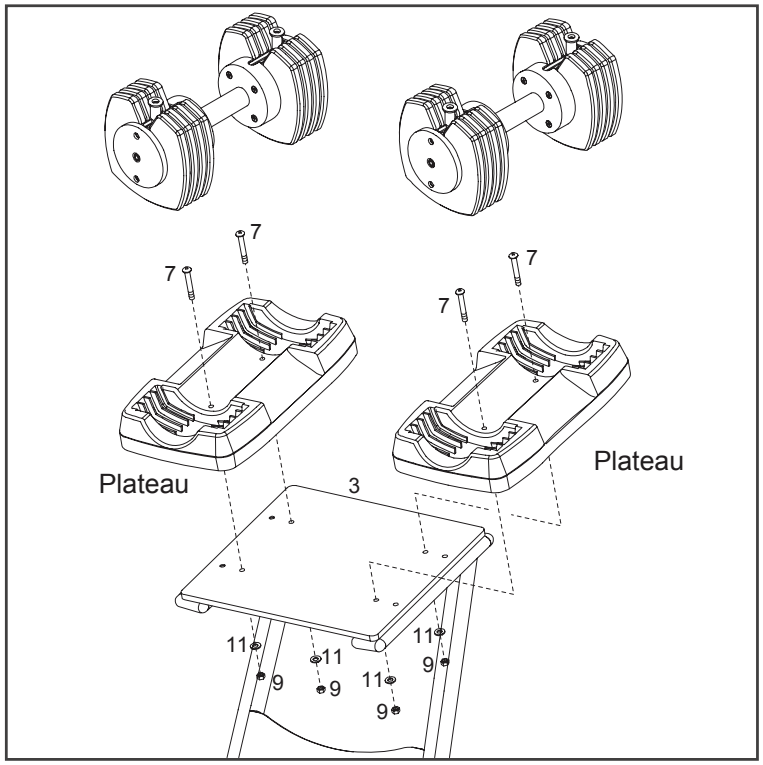
Fixez la plaque de raccord (4) au Cadre Gauche (1) et au Cadre Droit (2) avec les Boulons M8 x 35mm (8), les Rondelles M8 (12) et les Écrous M8 (10).

※ Assurez-vous qu'après l'assemblage de la 1re Étape, la surface du Cadre Gauche et du Cadre Droit soient à niveau plat pour l'installation de la Plate-forme (3).

※ Ne pas serrer les boulons jusqu'à ce que toutes les pièces soient en bonne position.

2e Étape

Fixez la Plate-forme (3) au Cadre Gauche (1) et au Cadre Droit (2) avec les Boulons M6 x 40mm (6), les Rondelles M6 (11) et les Écrous M6 (9). Serrez tous les boulons.



3e Étape

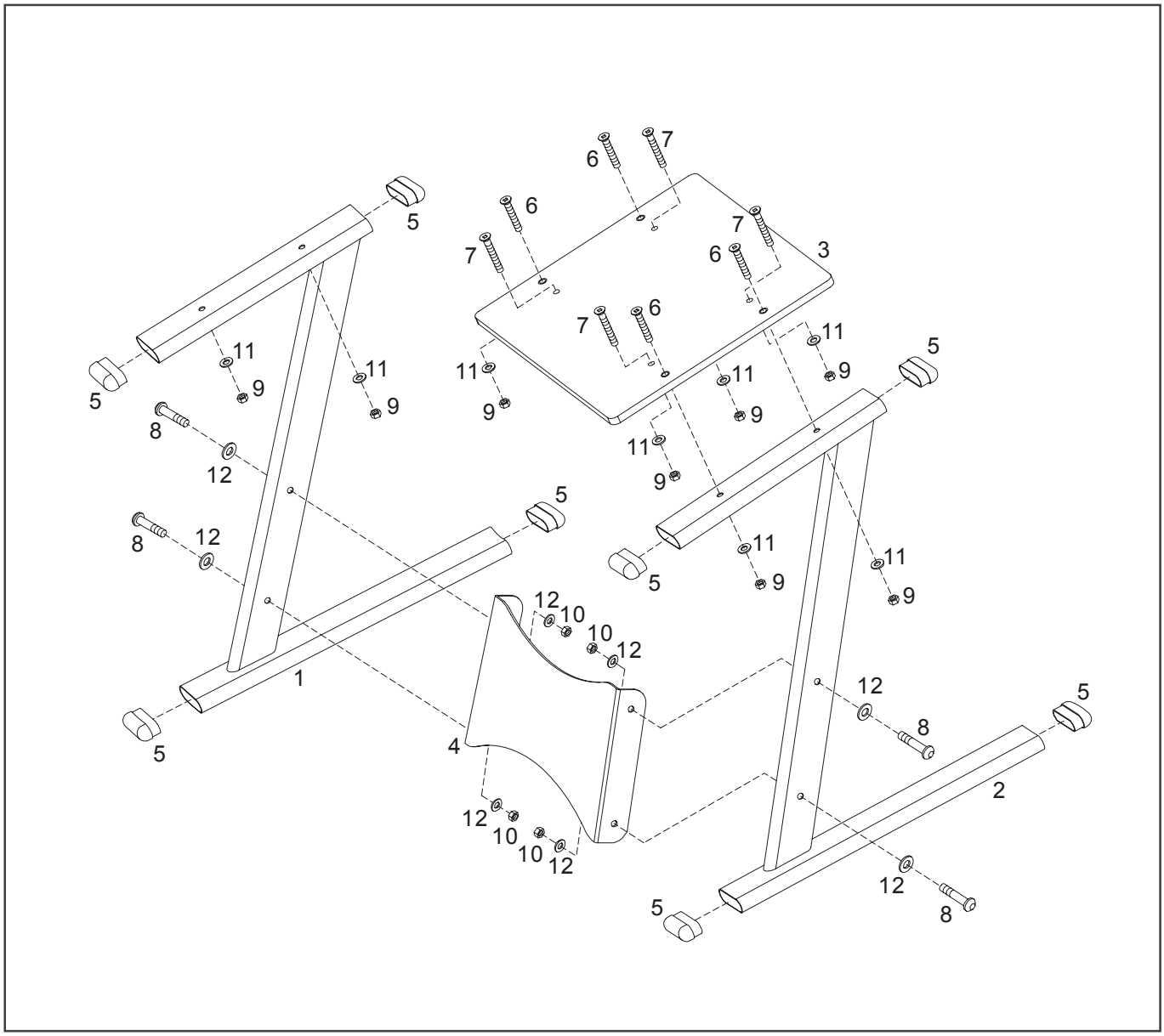
Il est possible d'attacher deux haltères réglables au SUPPOT D'HALTERES. Il suffit de suivre les instructions ci-dessous.

※ Vissez les plateaux à la Plate-forme (3) avec les Boulons M6 x 55mm (7), les Rondelles M6 (11) et les Écrous M6 (9).

4e Étape

Placez les haltères réglables dans leurs plateaux.

3 / VUE ECLATEE



Numéro de la pièce	Description	QTÉ	Numéro de la pièce	Description	QTÉ
1	Cadre Gauche	1	8	Boulon M8 x 35mm	4
2	Cadre Droit	1	9	Écrou M6	8
3	Plate-forme	1	10	Écrou M8	4
4	Plaque de raccord	1	11	Rondelle M6	8
5	Bouchon ovale	8	12	Rondelle M6	8
6	Boulon M6 x 40mm	4	13	Clé Allen 5mm	1
7	Boulon M6 x 55mm	4	14	Clé	1